SEHUR

Sehur ili sufur je obrok koji se jede prije sabaha/zore. Ovo je daleko najvažniji obrok tokom mjeseca posta, i zato je odabiru hrane za sehur važno pokloniti veliku pažnju. Organizam tada dobija nutrijente i energiju koja mu omogucava da funcionira bez hrane i tecnosti i do sljedecih 18 sati, tokom najdužih dana ljetnog posta u nekim dijelovima svijeta. Zato ga nemojte preskakati, pogotovo tokom ljetnog ramazana.

Sehur tokom mjeseca posta igra ulogu dorucka, a dorucak je najvažniji obrok u danu. On ce ublažiti umor, glavobolje i slabost tokom dana. Iako se ovaj obrok ne smatra obaveznim (farzom), on je preporucen. Musliman postac bi trebao ustajati na sehur jer je u njemu bericet (sreca i blagoslov), kao što je došlo u vjerodostojnom hadisu, a pored hadisa i govora Allahovog Poslanika Muhammeda a.s. ne treba ništa dodavati jer je u njemu ono što poji dušu i srca. On je rekao: "Sehurite, jer je u sehuru bericet!"

Namirnice bogate vlaknima za ljetni post i dužu sitost

"Stvarnu korist posta mogu osjetiti samo oni koji zaista paze na ishranu tokom ovog mjeseca, izbjegavajuci visokokaloricnu i procesuiranu hranu", kaže Priya Rao, nutricionista klinike Al Rafa Poly iz Dubaija, dodavši da je najbolje jesti namirnice bogate vlaknima koje se duže zadržavaju u organizmu i koje polako otpuštaju energiju. "Ova hrana može se variti i do 8 sati, dok hrana koja se brzo sagorijeva drži sitost 3-4 sata."

Namirnice koje se sporo vare su cjelovite žitarice, npr. raž, jecam, zob, pšenica, proso, te sjemenke, medu kojima su grah, grašak, leca i slanutak.

"Sehur je od kljucne važnosti, jer on smanjuje period u kojem je organizam u potpunosti bez hrane, te sprecava ketozu - stanje metabolizma do kojeg dolazi kada u jetri padne nivo glikogena i kada se organizam prebaci u stanje hronicnog posta, tj. izgladnjavanja", dodaje Rao.

Ovo, medutim, ne znaci da sehur treba biti obilan obrok, naprotiv. Važno je napraviti pametnu selekciju namirnica koje konzumirati, a sama kolicina ne treba biti velika, kako bi se izbjeglo opterecivanje želuca.

Medu hranom koja se dugo zadržava u organizmu su: složeni ugljikohidrati, proteini i nezasicene masnoce. Masnoce se najduže vare, te stoga nemojte bježati od dodavanja maslinovog ulja u salatu, konzumiranja sjemenki i orašastih plodova. Oni ce vas držati sitima duže vremena. Uz navedeno, treba jesti i voce i povrce, koje ce organizmu dati potrebne vitamine i minerale. I naravno - puno vode!

Sehur pojedite u propisano vrijeme, prije same zore, a ne u ponoc. Tako cete pravilnije rasporediti unos nutrijenata i energije, što ce izbalansirati nivo glukoze u krvi tokom posta.

Struktura sehura
Svaki sehur trebao bi sadržavati sljedece:

1. Složene ugljikohidrate: to može biti integralni hljeb, kaša ili žitne pahuljice, riža, krompir ili tjestenina.
2. Proteine: tu spadaju jaja, meso, sirevi, mlijeko, jogurt, riba i mahunarke.
3. Nezasicene masnoce: njima su bogati riba, hladno prešana ulja, nezasoljeni orašasti plodovi (orah, badem, kikiriki, lješnik…) te sjemenke (tikva, suncokret…). Masnoce se najsporije vare.
4. Vitamine i minerale: obavezno pojedite salatu ili neko voce. To može biti jedna narandža ili zdjela borovnica. Odaberite svaki dan drugo voce i povrce kako biste unijeli sve potrebne nutrijente.
5. Tecnost: najbolje je piti vodu. Za sehur popijte 2 caše vode kako biste sprijecili umor i glavobolju do kojih vodi dehidracija. Nekada to nije lako, pogotovo u to doba dana, ali morate se natjerati. Post ce biti puno kvalitetniji, moci cete se posvetiti duhovnom razvoju, a ne samo misliti "kada ce iftar". Možete kombinirati i sa svježim, razblaženim sokom od narandže, limuna ili grejpfruta.

Zdrava sehur hrana i suplementi
16 top namirnica koje možete kombinovati za brz i hranjiv sehur, koji ce zasigurno poboljšati kvalitet vašeg posta: integralni hljeb, žitne pahuljice, mladi sir- kravlji, ovciji ili koziji, banana, datule, bademi, voda, jogurt, bjelance (smijete pojesti više bjelanaca, ali samo jedno žumance), pileca/pureca prsa, proteinski šejk, domaci med, mahunarke (grah, grašak, leca), ulje iz sjemenki lana, maslinovo ulje, voce.

Ako ste u toku proteklih godina posta osjecali slabost i teško ste postili, ove godine možete razmisliti o uvodenju multivitaminskih i multimineralskih suplemenata, koji ce osigurati da organizam dobija sve neophodne nutrijente. Tabletu treba uzeti nakon sehura, na sit stomak, s mnogo tekucine.

Hrana koju trebate izbjegavati
Izbjegavajte piti previše kafe ili crnog caja u ovo vrijeme jer ce dovesti do dehidracije. Takoder, izbjegavajte previše posoljenu hranu jer cete od nje biti žedni, kao i pržene, masne i zacinjene namirnice koje mogu izazvati žgaravicu i otežati vam post.